زنجیرەی
زانستی
جەستە
5

کۆئەندامی هەرس



کۆئەندامی هەرس



کۆئەندامی هەرس

5

نووسینی: ئیسماعیل حەکیم ئۆغڵو



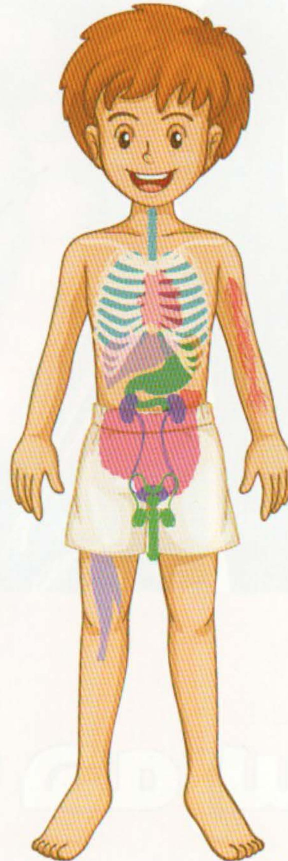
دەزگای بەرهەمهێن: بڵاوکراوەکانی تیماش

وەرگێڕانی: دۆستی عوسمان صدیق

پێداچوونەوەی: ئەڤین صدیق ، دڵسۆز عەلی

نۆبەی چاپ: یەکەم - ٢٠٢٠





ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

ARA MEDIA CENTER

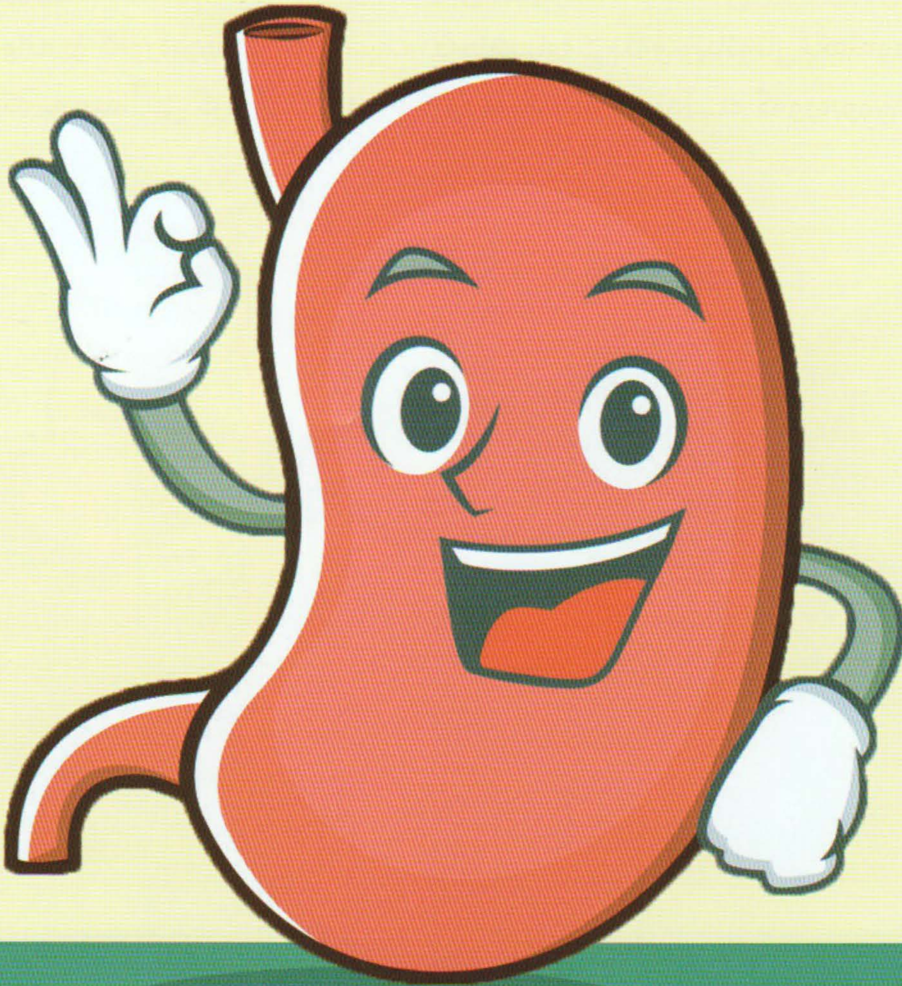
053 323 1843 | +964 (0) 770 358 7100

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com

AraMediaCenter

ناوەڕۆک



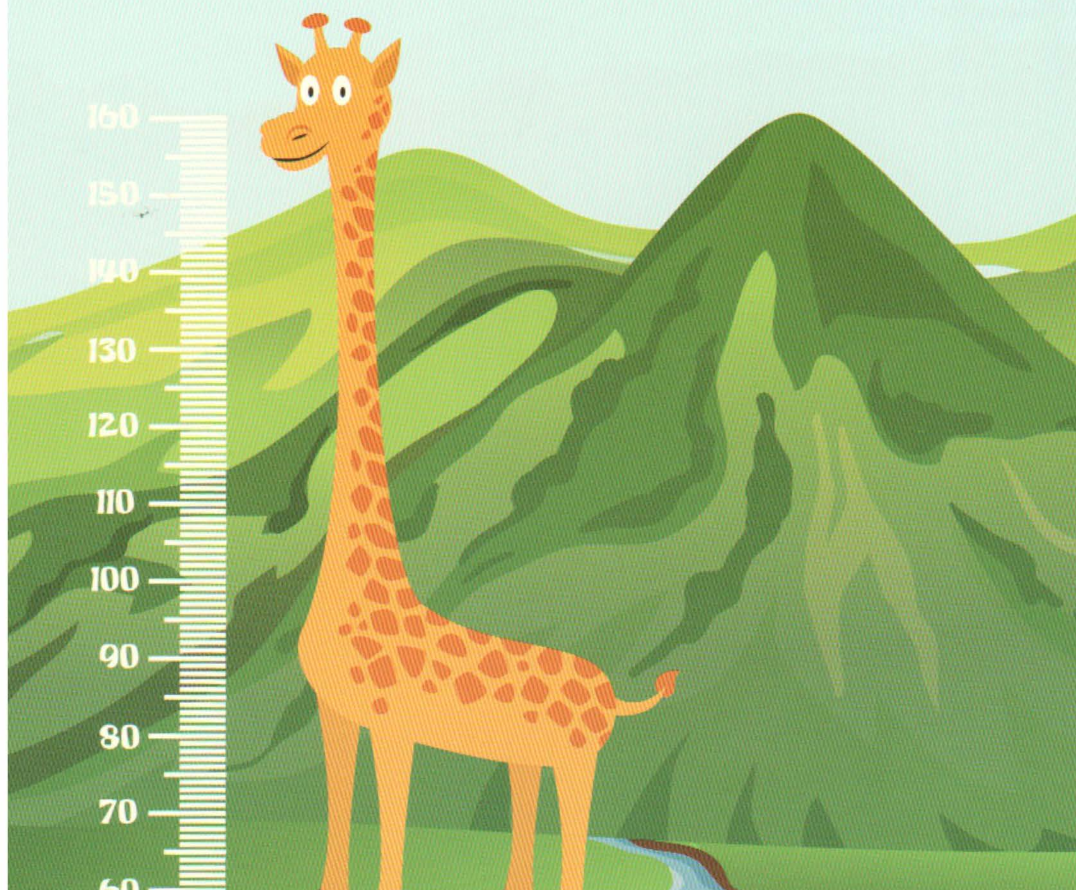
هەرس

وزەی پێویست بۆ چالاکییەکانی جەستەمان لە خواردەمەنی و خواردنە جۆربەجۆرەکانی وەك گۆشت و، شیر و، پەنیر و، هێلکە و، سەوزە و میوەوە دەستەبەردەکەین. هەر خۆراکێك کە دەیخۆین، بۆ ئەوەی بتوانرێت لە جەستەدا بەکاربهێنرێت پێویستە بە چەندین گۆڕانکاریدا تێپەڕببێت، واتە پێویستە هەرسبکرێت. شەکری ناو شلیك یاخود مۆز سووتەمەنی بۆ جەستەمان دابیندەکات و وزەمان زیاددەکات. پرۆتینی نێو گۆشتیش بۆ گەشەسەندنی خانەکانمان، واتە بۆ گەورەبوونمان پێویستە. تەماشایەکی ئەو وێنانەتان بکەنەوە کە بە منداڵی گرتووتانن. لەو کاتەوە تا ئێستا چەندێك گەورەبوون!



گەشەکردنی جەستە

کاتێـك لەدایکبـوون نزیکـەی ٢-٣ کیلۆگـرام دەبوون. لـە تەمەنی ١٥ سـاڵیدا دەبن بـە ٤٠-٥٠ کیلۆگـرام و لە ٢٠-٢٥ ساڵیشـدا دەبـن بە ٥٠-٦٠ کیلۆگـرام. هۆکاری ئـەم جیاوازییـە زۆرەی نێوان کێشـتان بریتییە لـە ئاوێتەبوونـی ماددەکانـی نێو ئـەو خواردنانەی دەیانخـۆن لەگەڵ جەسـتەتان. بەشـێکی ئـەم خواردنانە وزەی پێویسـت بـۆ ڕاکردن و یاریکـردن و خوێندنتان دابیندەکەن و، بەشـێکی دیکەشـیان دەچێتە سـەر قەبارەی جەسـتەتان و دەبێت بە گۆشت و ئێسـك. ئەوانەشی کە بـە کەڵکی هیـچ نایـەن فڕێدەدەرێنە دەرەوەی جەسـتە.

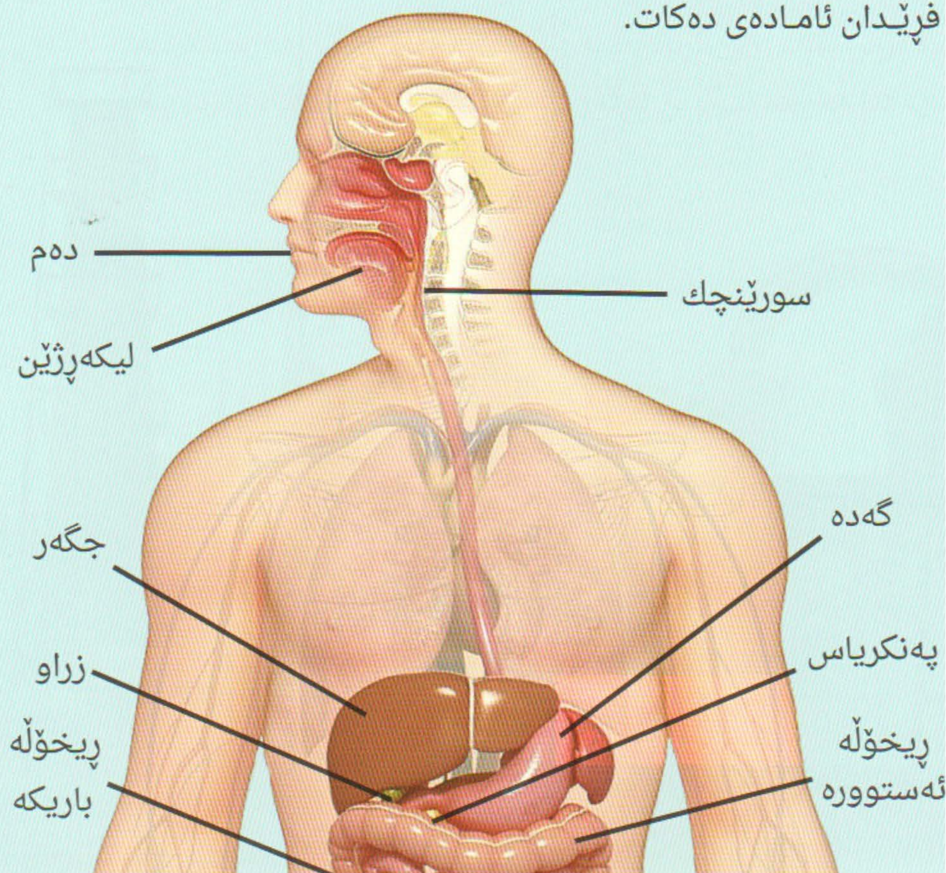


ئــەو مادەدانــەی دەکرێنــە نــاو کۆئەندامــی هەرســەوە، ســەرەتا جیادەکرێنەوە بۆ مادده خاوەکان، پاشــان ئەم مــادده خاوانە دەنێردرێن بۆ شــوێنی پێویســت بــۆ بەکارهێنانیان.

دەتوانیــن کاری کۆئەندامــی هــەرس بــە کاری پاڵاوتگــەی نــەوت بچوێنیــن. نەوت، کــە وەك ماددەی خــاو دەبرێت بــۆ پاڵاوتگە، بە چەندیــن کارلێکــدا تێدەپەڕێــت و هەنگاو بە هەنــگاو بەش بــەش دەکرێــت و چەندیــن بەرهەمــی لەیــەك جــودای لــێ دەســتدەخرێت. بۆ نموونە، بەنزینــی ئوتومبیلەکانمــان، پارچە لاســتیکەکانی پێڵاوەکانمــان... هەموو ئەمانە بە شــیکردنەوەی نــەوت بەرهەمدەهێنرێن...



هەر شتێك كە دەیخۆین، پاش ئەوەی چووە ناو جەستەمان، دەكەوێتە گەشتێكی ١٠ مەتری. ئەم گەشتە لە ڕێبازی هەرسكردندا دەگوزەرێت كە بە دەم دەستپێدەكات و پاشان سورێنچك و، گەدە و، ڕۆیخۆڵە باریكە و، دواتریش ڕیخۆڵە ئەستوورە دێت. كاتێك خۆراك بەم ڕێبازەدا تێدەپەڕێت، لە لایەكەوە بە چالاكییەكانی وەك هاڕین و شێواندن و، لە لایەكی دیكەشەوە لە ژێر كاریگەری شلە شیكەرەوەكانی كە لەلایەن چەندین ڕژێنەوە دەردەرێنە ناو ئەم ڕێبازەوە، هەرسدەبێت. هەرسكردن لە دەمەوە دەستپێدەكات و لە گەدە و ڕیخۆڵە باریكەشدا درێژەی دەبێت. هەڵمژینی ماددە سوودبەخشەكانی خۆراك و تێكەڵبوونیان بە خوێن لە ڕیخۆڵە باریكەدا ڕوودەدات. ڕیخۆڵە ئەستوورەش ئاوی ناو ماددە هەرسنەبوو و بێ سوودەكان هەڵدەمژێت و، ئەو تڵپەیەی دەمێنێتەوە بۆ فڕێدان ئامادەی دەكات.



لەکاتــی کــرداری هەرســکردنی جەســتەی ئێمەشــدا خۆراکــەکان پارچەپارچــە دەکرێــن و لەئەنجامــدا چەندین ماددەی هەمەچەشــن دێنــە ئاراوە. هەروەکــو چۆن لــە پاڵاوتگەکانی نەوتدا تاکــە ماددەیەك دەگۆڕدرێــت بــۆ چەندیــن مــاددە، بەهەمــان شــێوەش لە گــەدەدا خۆراکــەکان بە گوێــرەی پێویســت پارچەپارچە دەکرێن بــۆ چەندین پارچــەی بچووکی چەوری و پرۆتین و کاربۆهیــدرات. بەڵام ئەو کارانەی لە کۆئەندامــی هەرســماندا ڕوودەدەن زۆر لە کارەکانــی پاڵاوتگەیەکی نــەوت ئاڵۆزترن. ئەو پەنیــر و زەیتوون و نانە برژاوەی لــە نانی بەیانیدا دەیانخۆیــن لــەم پاڵاوتگەیــەی جەســتەماندا بــە هــەزاران کارلێکی جیــاوازدا تێدەپەڕن.

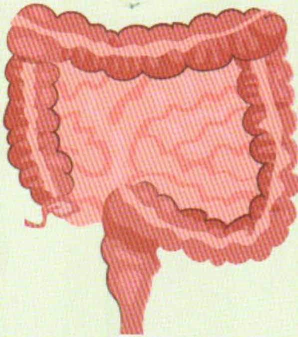


جەسـتەمان بـۆ تـەواوی چالاکییەکانی پێویسـتیی بە وزەیـە... بۆ هەناسـەدان، بۆ ڕۆیشـتن، بۆ پاسـکیل لێخوڕین، بۆ نان خـواردن... ئەم وزەیەش لەو خۆراکانەوە دەسـتدەخەین کە دەیانخۆیـن. ئەو خۆراکانەی پێویسـتیی جەسـتەن، پێویسـتە هێنـدە بچووك بـن کە بتوانـن بەنێو خوێندا بگەڕێـن. بەپێچەوانـەوە ناتوانن بچنە ناو خانەکانـەوە. ئەمەش لەکاتێکدایە کە ئـەو خۆراکانەی ئێمە دەیانخۆین پارچـەی گەورە گەورەن. لـەم کاتەدا بۆ ئەوەی جەسـتەمان بتوانێت سـوود لـەم خۆراکانە ببینێت پێویسـتیمان بە هاڕەڕێـك دەبێت. ئیدی بـە ئامێری هاڕینی جەسـتەمان دەڵێین «کۆئەندامی هـەرس». ئەم کۆئەندامە، هـەروەك هەموو ئامێرێك، لـە چەندیـن پارچەی جیـاواز پێکدێت و، لەبـەر ئەوەی هـەر یەکێك لەم پارچانەش بەڕێکوپێکـی کاردەکەن جەسـتەمان دەتوانێـت خۆراکەکان هەرس بکات. زۆر گرنگە کـە پارچەکانی کۆئەندانی هەرسـکردنمان لەگەڵ یەکدا هەماهەنـگ بن ئەگەر نا سیسـتمێکی ناچـالاك دەردەچێت.



ئوتومبیلێکــی کۆنترۆل لــە بزوێنەر و، پیــل و، تایــە و، کۆنترۆڵ و، دیشــل و، هەســتەوەر پێکدێت. لــە کۆئەندامی هەرسیشــدا بەهەمان شــێوە چەندیــن پارچــەی جیــاواز هــەن. ئەوانیــش ددان و، زمان و، ســورێنچك و، گــەدە و، ڕیخۆڵەکانن.

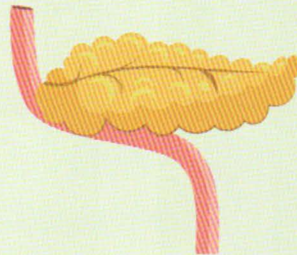
هــەروەك چــۆن ئوتومبیلێکــی کۆنتــرۆل ئەگــەر تایەیەکــی یان هەســتەوەرەکەی یــان هــەر پارچەیەکی دیکــەی نەبێــت کارناکات، بەهەمان شــێوەش ئەگەر یەکێك لە ئەندامەکانــی کۆئەندامی هەرس، بۆ نموونە ســورێنچك، نەبێت ئەوا بوونی گەدە هیچ واتا و ســوودێکی نابێت. چونکە ئەو بەشــەی خۆراك بــە گەدە دەگەیەنێت ســورێنچکە. یاخــود ئەگەر گــەدە نەبێت ئــەوا ڕیخۆڵــەکان بەکەڵکی هیــچ کارێك نایــەن. چونکــە ئــەو خۆراکەی لــە گــەدەدا هەرســدەکرێت، دەچێتە ڕیخۆڵــەکان و لەوێشــدا بە شــێوەیەك ئامادەدەکرێت تــا بگەیەندرێنە خانە کان.



ڕیخۆڵەکان



گەدە



پەنکریاس

گەشتەکە لە دەمەوە دەستپێدەکات

هەر کە خـــواردن دەبـــەن بـــۆ دەمتـــان کۆئەندامی هەرســکردنتان دەکەوێتە گـــەڕ. ئەو خۆراکـــەی دەیخەنـــە دەمتانەوە بـــە ددانەکانتان پارچەپارچـــەی دەکـــەن و دەیهـــاڕن. ددانەکانتان لە وردکـــردن و بڕین و لەتکردنی خۆراکـــدا کارامەن.

هـــەر ددانێك لەنـــاو دەممان، شـــێوەیەکی تایبەتی هەیـــە کە لەگەڵ ئەرکەکەیدا گونجاوە.

ددانـــە بـــڕەرەکان کـــە ئەرکیـــان بڕینـــی خۆراکەکانـــە تیـــژن، ددانە کەڵبـــەکان کـــە خواردنـــەکان پارچەپارچـــە دەکـــەن نووکتیـــژن. ددانە خرێکانیـــش شـــێوەیەکی تایبەتیـــان هەیە تـــا بتوانن خـــواردن بهاڕن.

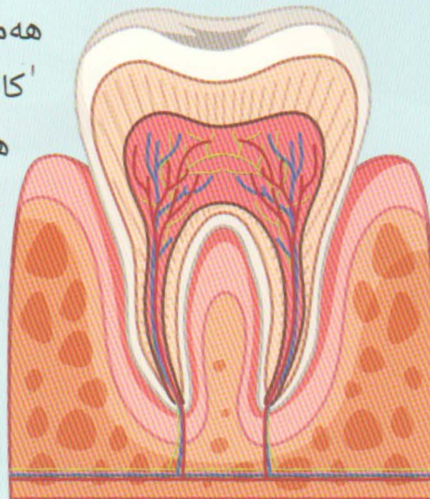


ددانەکانمـــان لــە ماددەکانی مینـــای ددان (دانپۆش) و، عاجـــی ددان و، گەچ و، کـــرۆك پێکدێت.

مینـــای ددان: ڕەقترین مـــاددەی جەســـتەیە. لـــە ڕووی دەرەوە وەك قەڵغانێـــك دەوری ددان دەدات. لەبەر ئـــەوەی دەمارەخانەی تێدا نییە هیچ هەستێکیشـــی تێدا نییـــە. ٩٧٪ی مینا لـــە خوێیەکانی کالسیـــۆم پێکدێت.

عاجـــی ددان: چینـــی ژێر مینایە. ٧٥٪ی ددانی کەســـێکی پێگەیشـــتوو پێکدەهێنێـــت. ســـەرەڕای ئـــەوەی هەمـــان چـــڕی ئێســـکی هەیـــە بەڵام بەرامبـــەر گەرمـــی و بەرکەوتن هەســـتیارە. ئەگەر پێویســـت بـــکات عاج دەتوانێت، لەڕێی خانـــە نۆژەنکەرەکانییەوە، خۆی نوێبکاتەوە. بارســـتایی ددان بـــەزۆری چینی عـــاج پێکیدەهێنێت. عاج، لە بەشـــی ســـەرەوەی بە مینـــا و، لە بەشـــی خوارەوەش بـــە گەچ داپـــۆشراوە. عـــاج پێکهاتەیەکی زینـــدووە و چەندین وردە ڕێـــڕەوی تێدایە. ژمـــارەی وردە ڕێڕەوەکانی عاج نزیکـــەی ١٠٠٠٠ دانەیە لـــە هەر ملیمەتـــر دووجایەکدا.

کرۆك: بە ناوەندی ددان و، ئەو شانە نەرمەی لێرەدایە دەوترێت کرۆك. کرۆك تا جەمسەری ددانەکە درێژدەبێتەوە. ئەم بەشەی ددان مولوولەکانی خوێنی تێدایە. بە هۆی ئەم مووڵوولانەی خوێنەوە ددان لە نەخۆشی دەپارێزرێت و هەمیشە بە زیندووی دەمێنێتەوە. لەهەمان کاتدا کرۆك چەندین دەمارەخانەی زۆر هەستیاری تێدایە. ددانەکانمان بە هۆی ئەم خانانەوە هەست بە ساردی و گەرمی و پەستان دەکەن.



گەچ: چینێکی زۆر تەنکی ئێســـك ئاســـایە، دەوری کرۆکی داوە. یارمەتی جێگیربوونـــی کرۆکـــی ددانـــەکان دەدات بـــە ئێســـکی چەناگەوە.

ددانەکانمــان ڕیزبەندییەکــی زۆر ڕێکیان هەیە. هــەر ددانێکمان لەو شــوێنەدایە کە دەبێت لێــی بێت. ددانــە بڕەڕەکانمان لە پێشــەوەن و ددانە خڕێکانیشــمان لــە دواوە. ئەگــەر شــوێنەکانیان بگۆڕدرێت ئەوا ددانەکانمــان بێکەڵك دەبن.

ڕێکخراویــی لــە نێــوان ددانەکانــی ســەرەوە و خوارەوەشــماندا هەیــە، هەرچەنــدە پێکەوە پەیوەســتیش نیــن. ددانەکانــی هەردوو بــەر، بەشــێوەیەك ڕیزبوون کە کاتێــك چەناگەمان دادەخرێت ڕاســتە و ڕاســت دەکەونە ســەر یــەك. ئەگــەر تەنها یــەك ددانــی خڕێمان لە ددانەکانــی دیکەمان درێژتــر بووایە، یاخود دەرچەیەکــی زیادەی پێوە بووایــە ئــەو کات نەماندەتوانــی دەممان بەتــەواوی دابخەیــن. لەم بارودۆخەشــدا، وەك گوماندەبرێت، قســەکردن و خواردنمــان تا بڵێیت ســەخت و ناخــۆش دەبوو.



ساوا تازە لە دایکبووەکان هیچ ددانێکیان لە دەمدا نییە. لەبەر ئەوەی ساواکان لەسەرەتادا تەنها بە شیری دایکیان گۆشدەبن پێویستییان بە ددان نییە. بەڵام کاتێك قۆناغی خواردنی خۆراکی دیکە دێت، چەند گۆڕانکارییەك لەمەڵاشووە ناسکەکانی ساواکاندا ڕوودەدات. هەندێ لە خانەکانی مەڵاشوویان دەست بە پاشەکەوتکردنی کالسیۆم دەکەن. پاشان ئەم خانانە بە ملیۆنان دێنە لای یەك و لەسەر یەکدی ڕیزدەبن. ئەو خانانەی کالسیۆمی زۆریان پاشەکەوتکردووە پاش ماوەیەك دەمرن. ئیدی ئەم خانە مردووانە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا کرۆکی ددانەکان پێکدەهێنن.

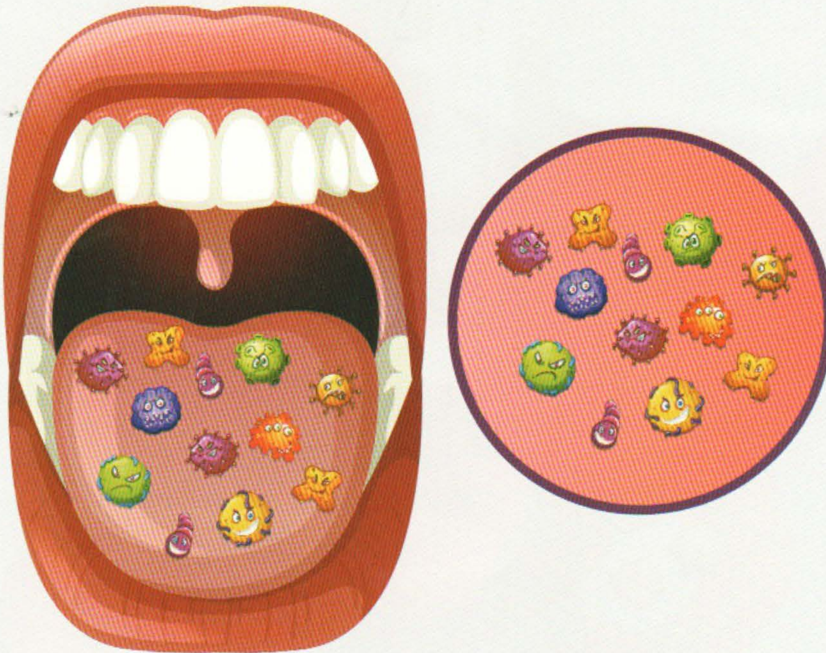






له پشتەوەی زمانماندا بەکتریای سوودبەخش دەژین

بەشـێوەیەکی گشـتی، بەکتریـاکان زیانبەخشـن و بـۆ ئەوەی لە کاریگەرە زیانبەخشـەکانیان بەدووربین پێویسـتە گرنگـی بـە پاکـژی جەسـتە و دەوروبەرمان بدەیـن. بەڵام دۆزینەوەکانی ئەم سـاڵانەی دوایی زاناکان دەریانخسـتووە کـە هەنـدێ بەکتریای سـوودبەخش لـە جەسـتەماندا و، تەنانەت لـە ڕووی پشـتەوەی زمانیشـدا دەژین.



له جەستەماندا هەندێ بەكتریای سوودبەخش بە ئێمە هەن. ئەركی ئەم بەكتریایانە لەناوبردنی بەكتریا زیانبەخشەكانی گەدەمانە. بەڵام كوشتنی ئەو بەكتریایانەش هەروا ئاسان نییە. لەبەر ئەمە چەندین هەوڵی بەردەوام دەدرێن. بەكتریاكان لە جەستەماندا سەر بۆ چەندین نەخۆشی دەكێشن. بەڵام چەندین ڕێوشوێنیش بۆ پاراستنمان لەم بەكتریا زیانبەخشانە گیردراتەوەبەر. ئیدی بەهۆی ئەم بەكتریا سوودبەخشانەوە، كە چەند ماددەی كوشندە بۆ بەكتریا زیانبەخشەكان دەردەدەن، لە چەندین نەخۆشی دەپارێزرێین.



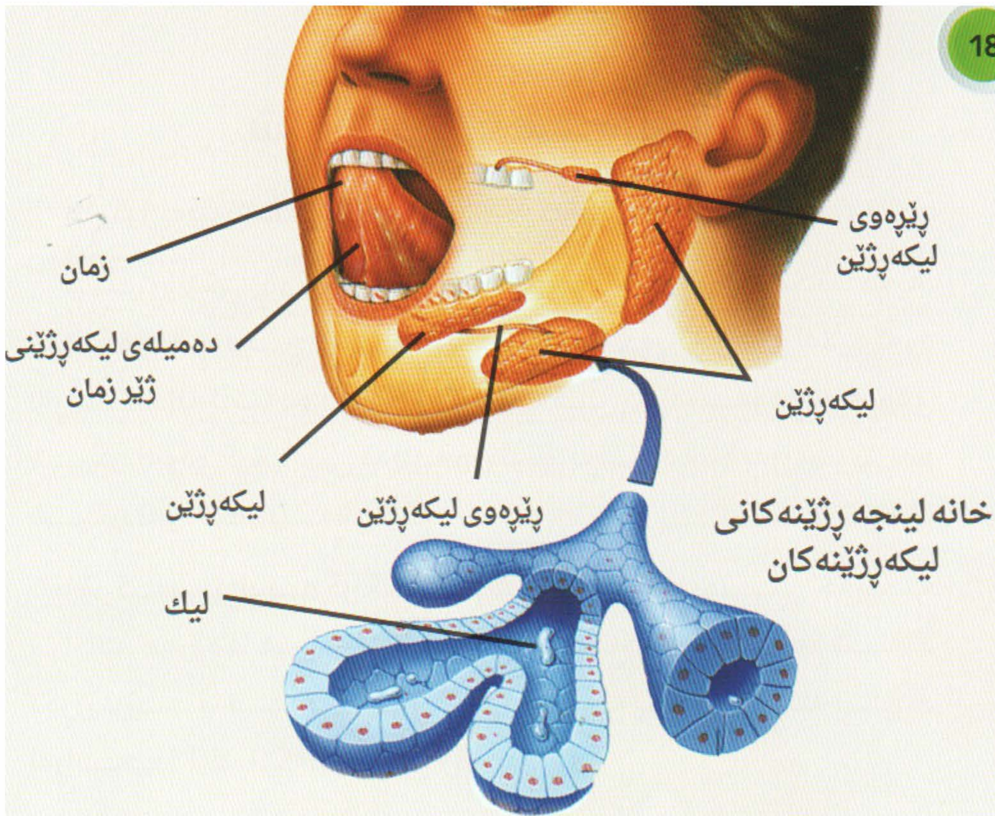
شلەی خۆراك شیکەرەوە

هەرگیز بەبیرتاندا هاتووە ئاخۆ لیك بە کەڵکی چی دێت؟

لیـك، ڕۆڵێکی زۆر گرنگی لـە پارچەپارچەکردنـی خۆراکەکاندا هەیە. ئـەو کفتـە و، برنـج و، کێـك و، شـیرینیەی دەیانخۆیـن لەلایەکەوە لەڕێـی ددانەکانـەوە دەجنرێن و، لەلایەکـی دیکەشـەوە ڕووبەڕووی شـیکردنەوەی کیمیایـی دەبنـەوە. ئیدی لەنـاو دەمدا بەرپرسـی ئەم شـیکردنەوە کیمیاییـەش لیکە.

زۆر کـەس درك بـە گرنگـی ئەم شـلەیە بۆ تەندروسـتی جەسـتە نـاکات. هەروەها هیچ کەسـێکیش بیر لەوە ناکاتەوە ئاخۆ ئەم شـلەیە دەڕژێنرێـت یاخـود نـا، یـان ئاخۆ بڕەکـە بەپێی پێویسـتە یـان نا. لەڕاسـتیدا لیك تێکەڵەیەکـی زۆر تایبەتە.



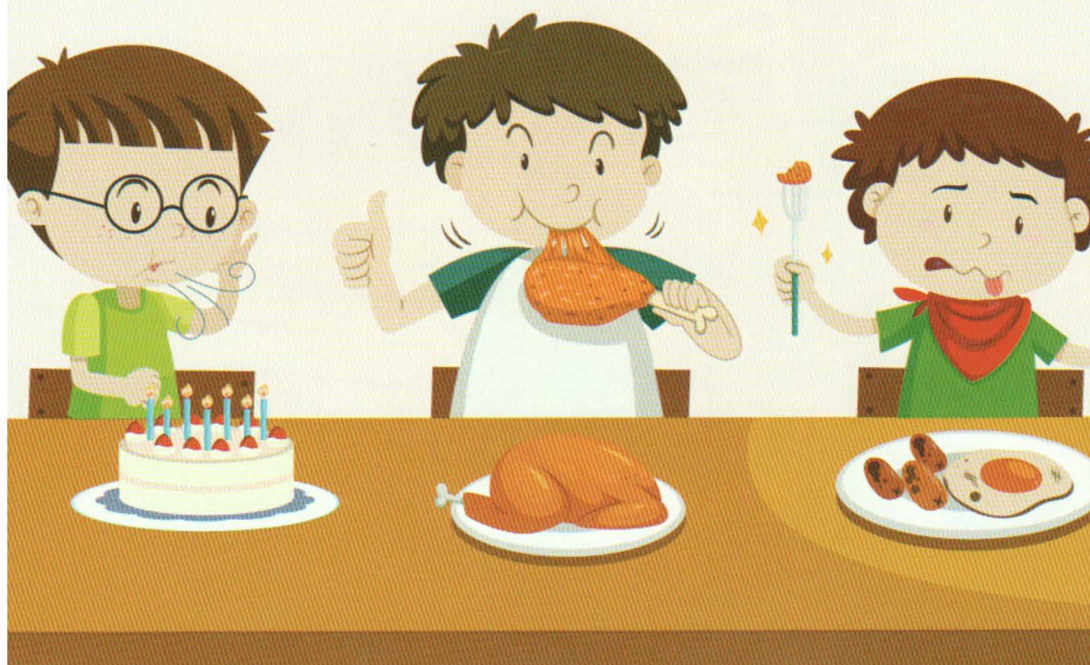


- لیکی ناو دەم، سەرەتا یارمەتیدەری هەستکردنمان بە تامی خۆراکەکانە. ئەگەر دەممان وشك بووایە، واتە ئەگەر لیکەڕژێنەکانمان کاریان نەکردبایە، ئەوا نەماندەتوانی تەنانەت تامی خۆشترین خواردنەکانیش بکەین.
- دوو جۆر لیك، کە هەر یەکەیان تایبەتمەندی خۆی هەیە، دەڕژێندرێتە ناو دەممان. یەکێکیان کاربۆهیدراتەکان دەگۆڕێت بۆ پارچەی بچووك و، بڕێکیشی لێ دەکات بە شەکر. بۆ نموونە، چۆرەك خواردنێکە پڕیەتی لە کاربۆهیدرات. ئەگەر پارچەیەك چۆرەك ببەین بۆ دەممان و چەند خولەکێك لە دەمماندا ڕایبگرین، ئەوا هەست بە تامە شیرینەکەی کاربۆهیدراتە پارچەپارچەبووەکە دەکەین.
- لیکەکەی دیکە پێکهاتەیەکی زۆر چڕی هەیە. بەهۆی ئەم شلە لکێنەرەوە، کاتێك خواردن دەخۆین پارچە وردە بڵاوەبووەکان دێنەوە یەك و دەبن بە پاروویەك.

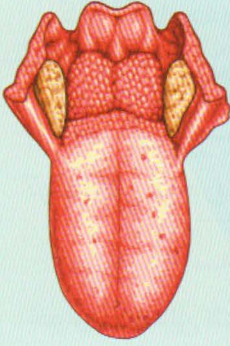
ئەگەر ڕژێنی لیك نەبووایە چی ڕوویدەدا؟

کاتێك پارچەیـــەك کێکمان دەخســـتە دەممانەوە، نـــە دەمانتوانی تامی بکەین، نە دەمانتوانـــی قوتیبدەین، هەروەها نەشـــماندەتوانی بەئاســـانی قســـەبکەین. تەنها کێك نا، بەڵکو دەبوو لە تەواوی خۆراکە توندەکان دووربکەوینەوە و، تەنها شـــلەمەنییەکانمان بخواردایە.

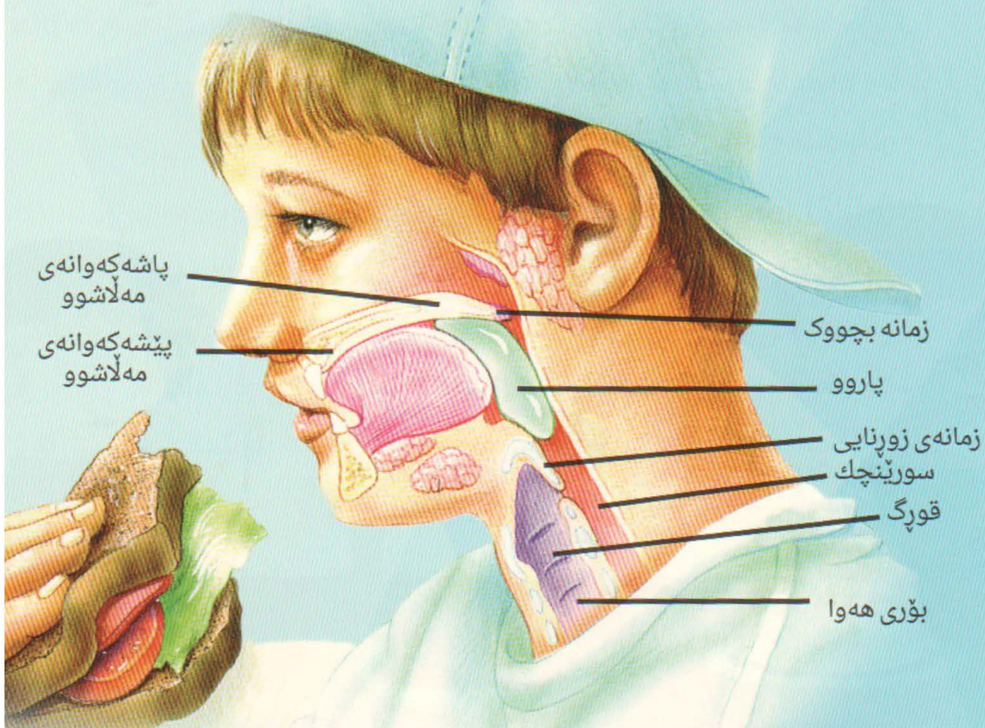
لیـــك، کە لـــە ســـێ ڕژێنـــی جیـــاوە دەردەدرێـــت، لـــە لایەکەوە خواردنـــەکان شـــێداردەکات و بەمـــەش قوتدانیـــان ئاســـاندەکات، لەلایەکی دیکەشـــەوە لە شـــیکردنەوەی ماددەی سوودبەخشـــەکانی نێو خۆراکـــدا ڕۆڵی هەیـــە. دەمـــمان وەك تاقیگەیـــەك کاردەکات و، نیشاســـتەی نێو تەواوی ئەو خواردنانەی دەیانخۆین شـــیدەکاتەوە.



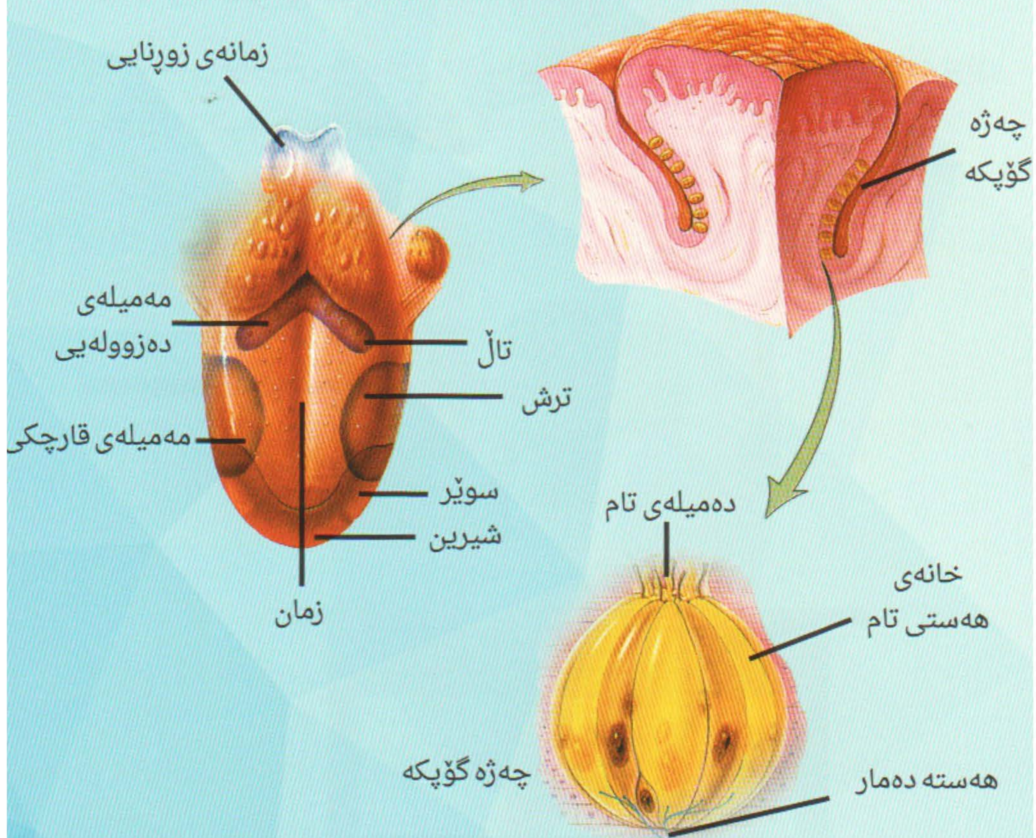
زمانمان ڕۆڵی کەوچکێک دەبینێت



ئایــا هەرگیــز ســەرنجی توانــای جووڵەی زمانتــان داوە؟ لــە هاڕیــن و هەرســکردنی خواردنەکانــدا زمانمان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت. زمــان، کە خــاوەن هەســتێکی تامکردنی زۆر هەســتیارە، لەهەمــان کاتیشــدا خواردنەکان لەنــاو دەمماندا دەســوڕێنێت و وایانلێدەکات بەئاســانی بە قوڕگمانــدا تێپەڕبن.



له ڕووی ســەروو و لاتەنیشــتەکانی زمانماندا نزیکەی ١٠٠٠٠ وێستگەی تامکــردن هەیــە. ڕێك دە هــەزار وێســتگەی تــەواو. ئەم وێســتگانە هەســت بە چــوار تامی تاڵ و شــیرین و ســوێر و ترش دەکــەن. ئیدی ئــەم گۆپکانــەی تامکــردن بــۆ لێتێکچوون تامــی دەیەهــا خواردنی هەمەچەشــن کە ڕۆژانە دەیانخۆیــن دەکەن. بەشــێوەیەك کە دەممان دەتوانێت بەئاســانی تامــی خواردنێك جیابکاتەوە، کە پێشــتر هەرگیز نەشــمانخواردبێت. بــەم هۆیــەوە هەرگیــز تامی هەنجیرێــك لەگەڵ هەڵوژەیەکــدا تێکەڵناکەیــن، یاخود هەرگیــز بە شــکۆلاتەیەك نالێین «ســوێر». جگە لەوەش چەژە گۆپکەکان لە ملیارەهــا مرۆڤدا بۆ هەمان خۆراك هەســت بە هەمان تام دەکەن. واتە تاڵ و، شــیرین و، ســوێر و، تــرش لای هەموو کەســێك هەر هەمان شــتە.



تامی ترشـــی لەڕاســـتیدا تامکردنـــی ترشـــەڵۆکەکانی نێـــو خۆراکەکانە. ئـــەو ترشـــییەی لـــە میـــوەکان و خواردەمەنییـــەکان و زۆرێك لـــە خواردنە ئامادەکراوەکانەوە تامیدەکەین بەهۆی بوونی جۆرەکانی ترشـــەڵۆکەکانەوەیە لـــەو خواردنانەدا.

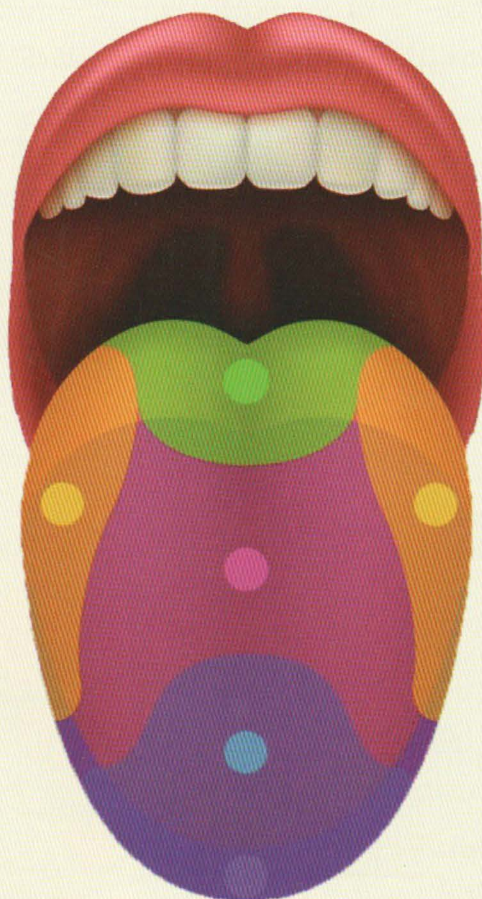
تامی ســـوێری لە لایەن هەندێ چەشـــنی خوێوە دروســـتدەبێت کە خوێی چێشـــت لـــە پێکهاتەکەیاندایـــە. خوێی چێشـــت تاکـــە خوێیەیە کـــە تامی «ســـوێری پوخـــت»ی هەیـــە. خوێیەکانی دیکـــەی بێجگە لەخوێی چێشـــت تامێکـــی جیاوازتر بە مرۆڤ دەبەخشـــن.

وا زانـــراوە کە **تامی شـــیرینی** ڕاســـتەوخۆ پەیوەندی بە شـــەکرەوە هەیە. بـــەڵام بێجگە لە شـــەکر چەندین مـــاددەی دیکە هـــەن کە تامێکی خۆشـــیان هەیە و لە بـــواری خواردەمەنیـــدا بەکاردەهێنرێن.

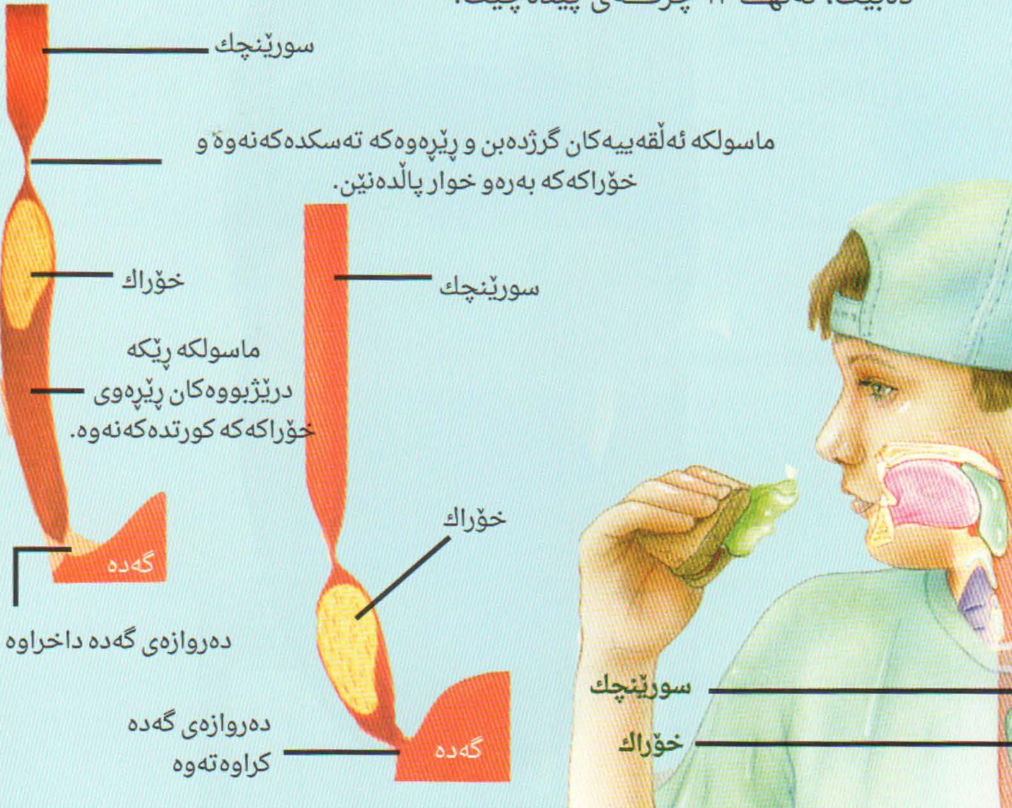
تامـــی تاڵیـــش بەهـــۆی هەنـــدێ مـــاددەی وەك کافایینـــەوە، کـــە لەنێو خۆراکەکانـــدا هـــەن و تاڵیـــی دەبەخشـــن، دروســـتدەبێت.



كەسێكی پێگەیشتوو خاوەنی ٤٠٠٠ - ٦٠٠٠ هەستەوەری تامكردنە و، كەسێكی بەتەمەنیش خاوەنی ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ هەستەوەری تامكردنە. ئەم هەستەوەرانە بەشێوەیەكی بەردەوام نوێدەبنەوە و ئێمەش بەهۆی ئەم هەستەوەرانەوە دەتوانین بەنێو دنیای پەنهانی تامەكاندا بگەڕێین.



لـــه قۆناغـــی دووەمی گەشـــتی هەرســـکردندا خواردەمەنییـــەکان دەچنە ســـورێنچکەوە و بـــەرەو گـــەدە دەڕۆن، کە ناوەنـــدی بنەڕەتی هەرســـکردنە. لـــە ســـورێنچکدا هیچ کردارێکی هەرســـکردن ڕوونـــادات. پاش ئـــەوەی ئێمە پارووێـــك قووتدەدەین، ماســـولکە ڕێکەکانی پشـــتەوەی قوڕگ بـــە پاڵنانیان بـــە خواردنەکەوە بۆ ناو ســـورێنچك مەشـــخەڵی گەشـــتێکی پـــڕ جموجوڵ دادەگیرســـێنن. خۆراکەکان بە هـــۆی گرژبوون و خاوبوونـــەوەی یەک بەدوای یەکـــی ماســـولکەکانی ســـورێنچکەوە، کـــە بـــە کرمەجووڵە نـــاسراوە، بەرەو خـــوارەوە دەجووڵێـــن. ئـــەم گرژبوونانە هێنـــدە بەهێزن کە تەنانـــەت کاتێك پاڵیشـــدەکەوین خۆراکـــەکان هەر بەرەو خـــوارەوە پاڵدەنرێـــن. لەبەر ئەمەیە کاتێـــك لەســـەر سیســـەمەکەتان ڕادەکشـــێن دەتوانـــن خواردنیـــش بخۆن. تێپەڕبوونـــی خۆراکەکان بە ســـورێنچکدا، کـــە درێژییەکەی ٢٥ ســـەنتیمەتر دەبێت، تەنهـــا ١٢ چرکـــەی پێدەچێت.

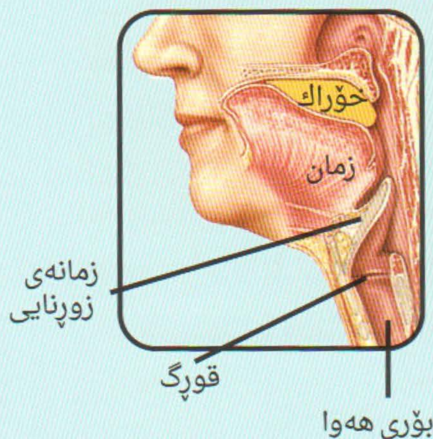


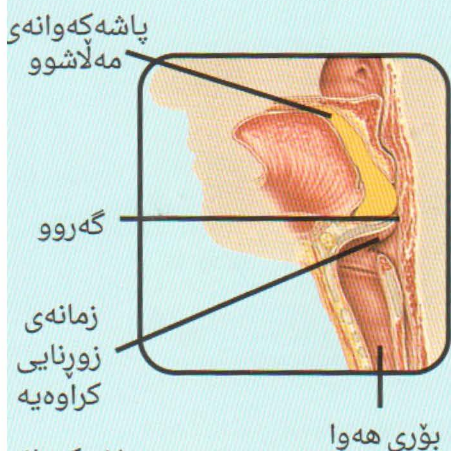
ئەو زمانەیەی لەگەڵ هەر پاروو قوتدانێکدا ژیانمان دەپارێزێت

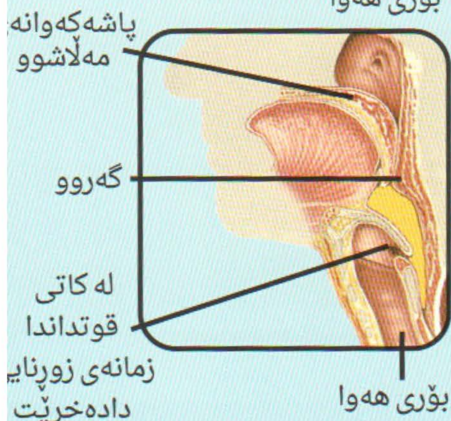
دەتوانین دەممان بۆ خواردن و بۆ هەناسەدانیش بەکاربهێنین. چونکە ڕێك لە تەنیشت سورێنچکدا، کە خۆراکی پێدا تێدەپەڕێت، بۆری هەواش هەیە، کە هەوا بۆ ناو سییەکان دەبات. ئەگەر ئەو پاروەی قووتیدەدەین لەباتی سورێنچك بچێتە بۆری هەوامانەوە ئەوا ژیانمان ڕووبەڕووی مەترسییەکی گەورە دەبێتەوە.

مرۆڤ ڕۆژانە سەدان جار شت قوتدەدات. لە هەر بارودۆخێکدا بێت خزانی هەر پارچە خواردنێك بەهەڵە بۆناو بۆری هەوا دەشێت ژیانی مرۆڤ ڕووبەڕووی کارەسات بکاتەوە. بۆ ئەوەی ڕێگری لەمە بکرێت، بۆری هەوا زمانەیەکی هەیە، کە دادەخرێت و دەکرێتەوە.

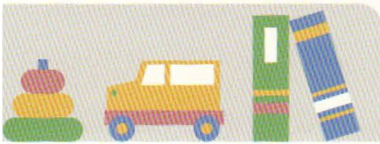
ئەم زمانەیە، کە دەکەوێتە سەر سورێنچك، کاتێك شتێك قووتدەدەین بەشێوەیەکی خۆڕسکی دادەخرێت. بەمشێوەیە ڕێگری لە خواردن و خواردنەوەکان دەکرێت لە چوونە ناو بۆری هەواوە. پاش ئەوەی خۆراکەکە قووتدەدەین ئەم زمانەیەش دەگەڕێتەوە شوێنی خۆی و، بەمشێوەیە هەوا بەئاسانی بەناو بۆری هەوادا دێت و دەچێت.

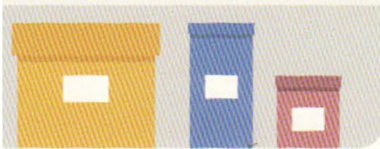






زمانــەی زوڕنایی ســاواکان لــە هی گــەورەکان جیاوازتــر کاردەکات. زمانــەی زوڕناییی ســاواکان زۆر لە ســەرووترە. بەم هۆیــەوە منداڵی ســاوا دەتوانێــت بــەدەم شــیر خواردنیشــەوە بەئارامی هەناســە هەڵبمژێــت و بیداتەوە. ئەگــەر زمانەی زوڕناییی ســاواکانیش هەمان پێکهاتــەی زمانــەی زوڕناییــی کەســانی گــەورەی هەبووایــە ئەوا دەگونجــا کاتێــك منداڵەکان شــیری دایکیــان دەخــوارد بخنکانایە.





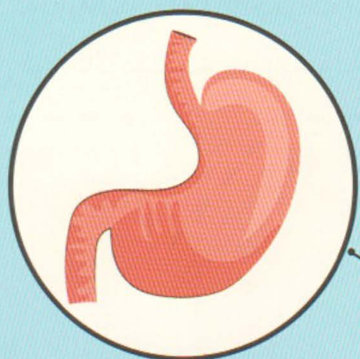


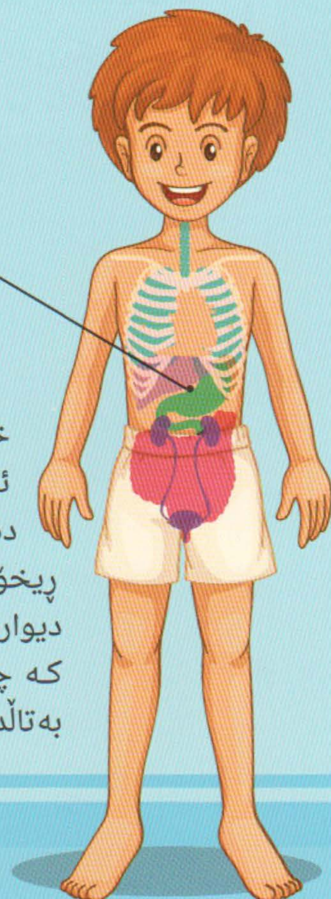




له گەدەماندا چی ڕوودەدات؟

ئــەو خۆراكانەی ڕۆژانە دەیانخۆین بە بەشـــی ســەرووی گــەدەدا، كە پێی دەوترێت «دەمی گــەدە»، تێدەپەڕن و دەچنە نێــو گەدەمانەوە. ئەو ماسوولكانەی لەم خاڵەدان، كە ســورێنچك و گەدە پێك دەگەیەنێت، وەك زمانەیــەك كاردەكــەن و، ڕێگری لــە گەڕانەوەی خۆراكی نیوە هەرســكراو دەكــەن بــۆ نــاو ســورێنچك. خــۆراك بە بەشــی ســەرەوەی گــەدەدا تێدەپەڕێــت و، لێرەدا لەگــەڵ ترشــەڵۆكەكانی گەدەدا تێكــەڵ دەبێت، پاشــان دەچنە بەشــە فراوانەكەی گــەدەوە كە پێی دەوترێــت «قەد».





گەدە ئەندامێكە لە تورەكە دەچێت. دەكەوێتە خوار ناوپەنچك و، بەشی سەرەوەی بۆشایی سكەوە. ئەو بەشەی گەدە و سورێنچك پێكدەگەیەنێت پێی دەوترێت دەمی گەدە و، بەو بەشەش كە گەدە و ڕیخۆڵەكان پێكدەگەیەنێت دەوترێت دەرچەی گەدە. دیوارەكانی گەدە لە چوار چین پێكدێن. لینجە پەردە، كە چینی ڕووكەشی ناوەوەی گەدەیە، كاتێك گەدە بەتاڵدەبێت لە شێوەی پێچخواردوودا دەردەكەوێت.

ماوەی مانەوەی خۆراکەکان لە گەدەدا بە گوێرەی تایبەتمەندییەکانیان دەگۆڕێت. بەشێوەیەکی گشتی ئەو خۆراکانەی هەرسکردنیان زەحمەتە لەو خواردنانەی هەرسکرنیان ئاسانە زیاتر دەمێننەوە. ماوەی مانەوەی ئەو خۆراکانەی هەرسکردنیان زۆر قورسە ڕەنگە بگاتە شەش کاتژمێر. لەبەرامبەر ئەمەدا خۆراکە سادەکان دەشێت لە پاش نیو کاتژمێر بەرەو ڕیخۆڵەکان بەڕێبکرێن.

له بەشی خوارەوەی قەددا گەدە دووبارە تەسکدەبێتەوە و، بە دەرچەیەك بەناوی «دەرچەی گەدە» ڕیخۆڵەی دوانزەگرێ دەستپێدەکات. ئەم دەروازە ماسولکەییەش هەروەك زمانەیەك کاردەکات و تێپەڕبوونی خۆراکە نیوەهەرسکراوەکانی گەدە بۆ ناو ڕیخۆڵەکان ڕێکدەخات. ئەوەی پاڵ بە خۆراکەکانەوە دەنێت تا لە دەمی گەدەوە بەرەو دەرچەی گەدە بچن، کرمەجوڵەی ماسولکە بەهێزەکانی گەدەیە. ئەم شەپۆلانە، لە هەمان کاتیشدا خۆراکەکان ڕادەوەشێنن و دەیانگوشن و، شییاندەکەنەوە بۆ پارچەی ورد و، سەرئەنجام ڕۆڵیان دەبێت لە گۆڕینیان بۆ تێکەڵەیەکی نیمچە شل.



ترشەڵۆکی گەدە هێندە بەهێزە دەتوانێت لەوحێکی چینکۆ کونبکات

کاربۆهیدراتـــی نێـــو خواردنەکانمـــان ســـەرەتا لەلایـــەن لیکـــی ناو دەممانـــەوە پارچەپارچـــە دەکرێـــن.

خـــۆراك، پـــاش پارچەپارچەبوونی لـــە دەمدا، لەڕێی ســـورێنچکەوە دێتە گـــەدەوە. هەرســـکردنی خۆراکەکان لە گـــەدەدا، بەهۆی ترشـــەڵۆکێکی زۆر بەهێزەوە دەبێـــت، کـــە توانـــای شـــیکردنەوەی هەیـــە. ترشـــەڵۆکەکان تایبەتمەنـــدی شـــیکردنەوەیان هەیە. بۆ نموونـــە، یەکێك لەو ماددانـــەی دایکتان بـــۆ ڕایکردنـــی تەوالێتەکەتـــان، کاتێـــك دەگیرێت، بەکاریدەهێنێت ترشـــەڵۆکە.



ئـــەم ترشـــەڵۆکانە، پاشـــەڕۆ و خۆڵەکانی کـــە لـــە بۆرییەکاندا گیربوون خێرا شـــیدەکاتەوە و، بۆرییـــە گیـــراوەکان دەکاتەوە.

بەهـــۆی ترشـــەڵۆکی بەهێزی گەدەشـــمانەوە، ئـــەو خۆراکانەی بە پارچەی گەورە دەگەنە گەدەمان بەشـــێوەیەك ورددەکرێت کە بـــۆ بەکارهێنانی جەســـتەمان گونجاوبن. بـــەڵام لێرەدا پێویســـتە ســـەرنجی خاڵێك بدرێت.

ئایا دەزانیت کە ترشەڵۆکی گەدە هیچ زیانێکی بۆ گەدە خۆی نییە؟

خۆی دەبێت ئەگەر ترشەڵۆکێکی هێندە بەهێز لەناو گەدەدا هەبێت، شیبوونەوە و وردبوونی گەدەش ئەگەرێکی چاوەڕوانکراو بێت. بەڵام گەدە هیچ زیانێکی لەم ترشەڵۆکانەوە بەرناکەوێت. چونکە لە کاتی هەرسدا ماددەیەکی لینج دەردەدرێت کە ڕێگری لە زیانی ترشەڵۆکەکە دەکات. ئەم ماددە لینجە بەتەواوی ڕووی ناوەوەی گەدە دادەپۆشێت و لە زیانەکانی ترشەڵۆکەکە دەیپارێزێت. بەمشێوەیەش ڕێگر دەبێت لەوەی گەدە خۆی خۆی هەرسبکات.



ئەو شلەیەی لەگەڵ هەرسدا دەبێت بە ترشەڵۆك

ئەگەر کاتێك گەدەمان بەتاڵ دەبێت ترشەڵۆکی تێدابێت، هەرچەندێکیش ماددەی لینجیی تێدا بێت و لەم ترشەڵۆکانە پارێزراو بێت، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا وردەوردە زیان بە گەدەمان دەگەیەنێت. لەبەر ئەمە گەدەمان کاتێك بەتاڵ دەبێت هیچ ترشەڵۆکێکی تێدا نابێت. بەمشێویەش مەترسی زیانگەیشتن بە گەدەشمان لەئارادا نامێنێت.

گەدەی بەتاڵ شلەیەکی جیاوازی تێدایە کە تایبەتمەندی هەرسکردنی نییە. بەڵام لەگەڵ گەیشتنی خۆراکدا خانەکانی گەدەش دەستدەکەن بە دەردانی شلەیەکی ترشەڵۆکی. ئەم شلەیە خێرا پێکهاتەی شلەکەی پێشوو دەگۆڕێت و، دەیکات بە شلەیەکی شیکەرەوەی زۆر بەهێز. ئەمیش خێرا خۆراکەکانی ناو گەدە هەرسدەکات.

بۆچی هەست بە ڕووداوەکانی ناو گەدەمان ناکەین؟

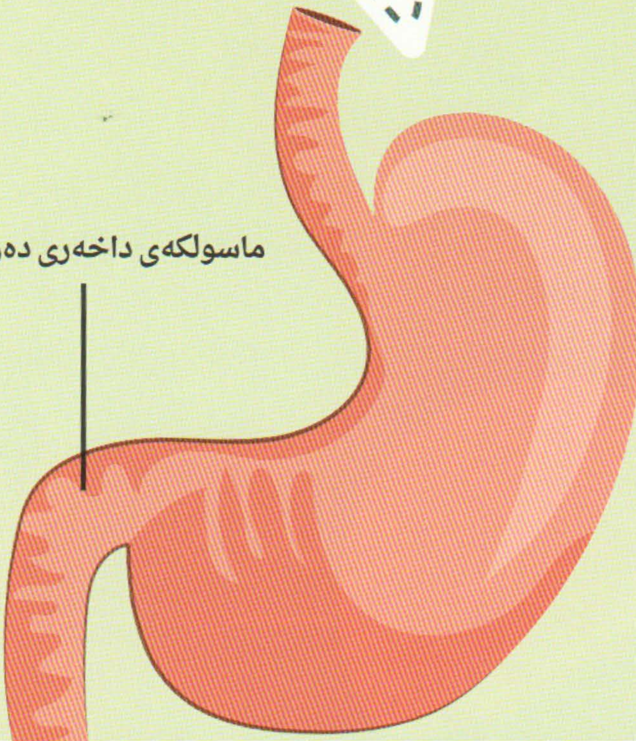
کاتێک نان دەخۆین هەست بە تێربوون دەکەین. بەڵام لەم ماوەیەدا هیچ ئاگاداری ڕووداوەکانی ناو گەدەمان نین. ئەمەش لەکاتێکدا کە هەر پاش ماوەیەکی کەم لە نان خواردن جموجوولێکی زۆر لە گەدەماندا دەستپێدەکات. گەدەمان بەبەردەوامی بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە و بۆ ئەملا و لا ڕادەوەشێت و هەوڵدەدات خۆراکەکان بەباشی هەرسبکات. بەڵام ئێمە بەهۆی سیستمێکی تایبەتی گەدەمانەوە هەست بەم چالاکییانەی گەدەمان ناکەین.

گەدە ڕاست دەکەوێتە سەروو ڕیخۆڵەکانەوە. زۆر جووڵانەوەی گەدە واتە لێکخشانی لەگەڵ ڕیخۆڵەکاندا و، ئەم بارودۆخەش دەشێت سەر بۆ چەندین کێشەی تەندروستی بکێشێت.

بەڵام ڕووی دەرەوەی گەدە بە پەردەیەکی تایبەت ڕووپۆشکراوە. ئەم پەردەیە شلەیەکی لینج دەردەدات کە دەکرێت بڵێین گەدە و ڕیخۆڵەکان لە ڕووی دەرەوەیانەوە چەوردەکات و، ئەم ئەندامانە لووسدەکات و، بەمشێوەیەش دەیانپارێزێت لەوەی لەکاتی کارکردنیاندا لێکبخشێن و زیانیان بەربکەوێت.



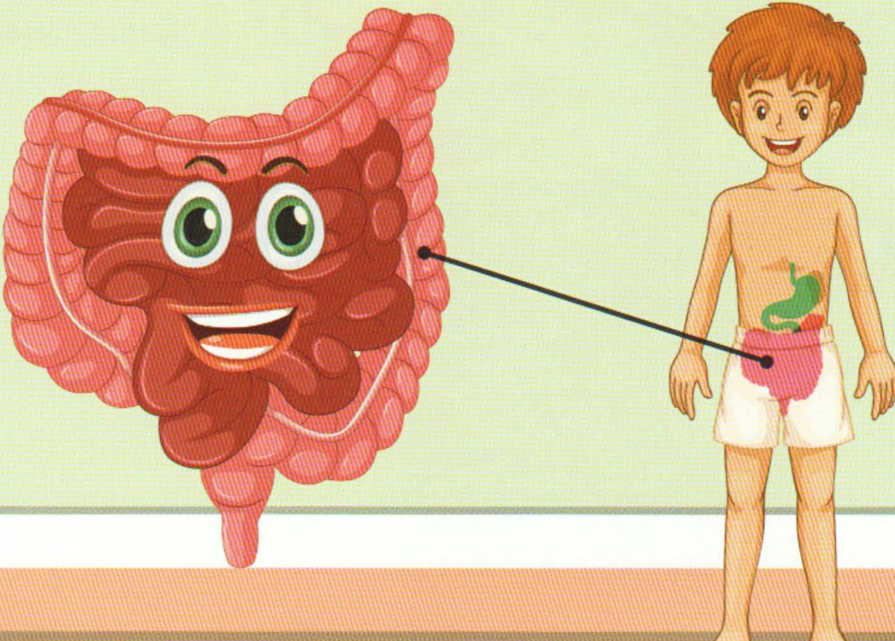
لەبەر ئەوەی ماسولکەکانی گەدە بە سێ ئاڕاستەی جیاواز ڕیزبوون، گەدە دەتوانێت بەئاسانی بۆ سەرەوە و خوارەوە، بۆ لای ڕاست و چەپ و، بە لارییش بجووڵێت. ئەمەش دەبێتە هۆی باشتر تێکەڵبوونی خۆراکەکان لەگەڵ شلەکانی گەدەدا.

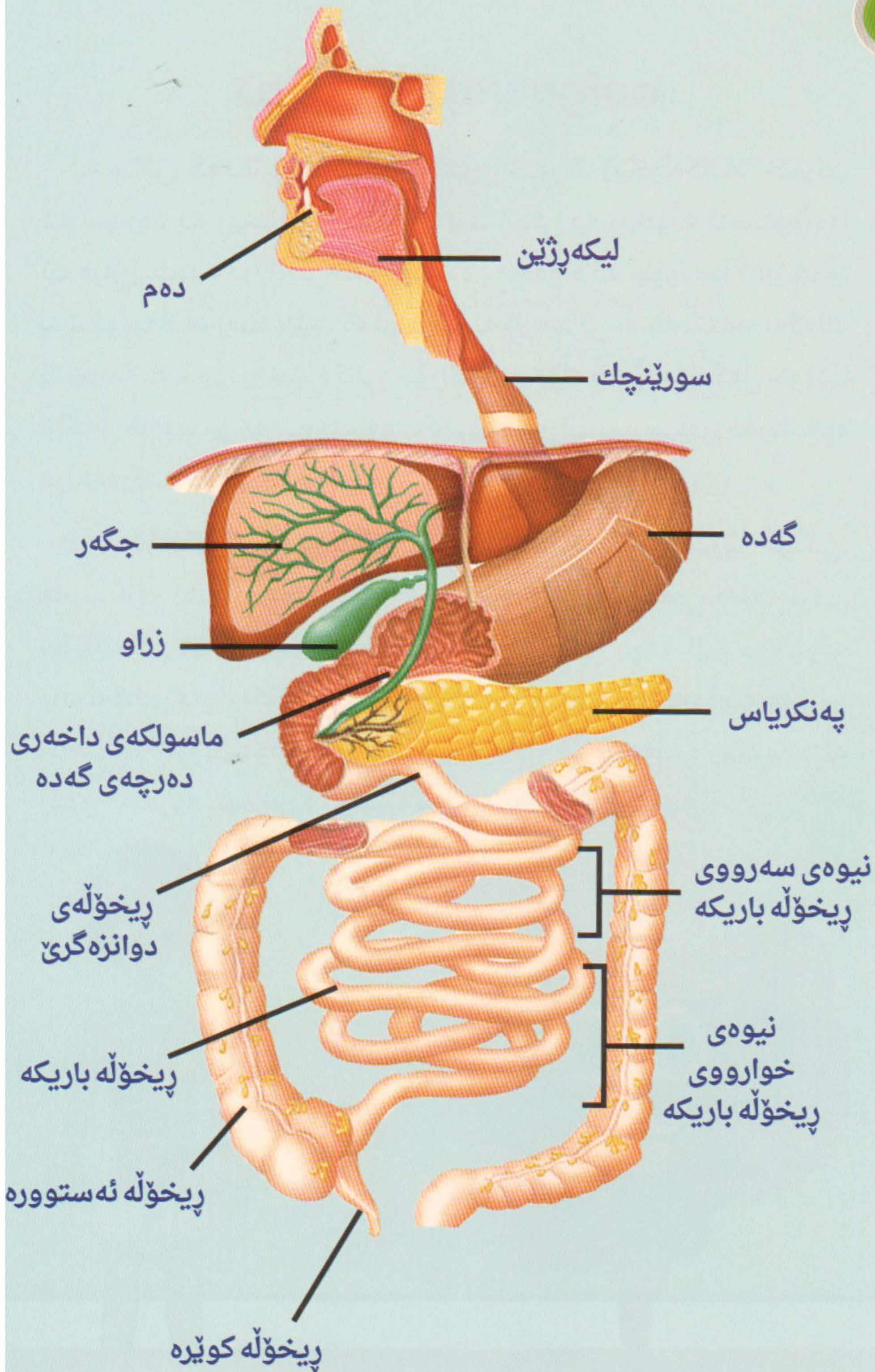


گەشتەکە بەردەوامە

لە پاش گەدە، وێستگەی دواتری خۆراك ڕیخۆڵەکانە. خۆراك، کە سەرەتا بە ڕیخۆڵە باریکەدا و پاشانیش بە ڕیخۆڵە ئەستوورەدا تێدەپەڕێت، بە درێژایی ئەم ڕێڕەوە بەردەوام لە جووڵەدا دەبێت و، بەشێوەیەك هەرسدەبێت کە ئیدی بۆ بەکارهێنانی لە جەستەدا بەکەڵك بێت. بەشە سوودبەخشەکانی خۆراك لە ڕیخۆڵە باریکەدا لەگەڵ خوێندا تێکەڵ دەبێت و، بەشە بێسوودەکانیشی لەڕێی سیستمی دەردانەوە فڕێدەدرێتە دەرەوەی لەش.

ئەو قۆناغانەی خۆراك لە ڕیخۆڵەکاندا دەیانبڕێت زۆر گرنگن. هەرسکردن، هەروەك گەدە، لە ڕیخۆڵە باریکەشدا درێژەی دەبێت. ئیدی خۆراکەکان هێندە بچووکبوونەتەوە کە دەتوانن بچنە نێو موولوولە وردیلەکانی دیوارەکانی ڕێخۆڵەکانەوە و لە ڕێی خوێنەوە بە هەموو جەستەدا بڵاوببنەوە. هەڵمژینی خۆراکەکان لە ڕیخۆڵە باریکەماندا لە ڕووی تەندروستیمانەوە گرنگییەکی یەکجار زۆری هەیە.





لیکەڕژێن
دەم
سورێنچك
جگەر
گەدە
زراو
پەنکریاس
ماسولکەی داخەری
دەرچەی گەدە
نیوەی سەرووی
ڕیخۆڵە باریکە
ڕیخۆڵەی
دوانزەگرێ
نیوەی
خوارووی
ڕیخۆڵە باریکە
ڕیخۆڵە باریکە
ڕیخۆڵە ئەستوورە
ڕیخۆڵە کوێرە

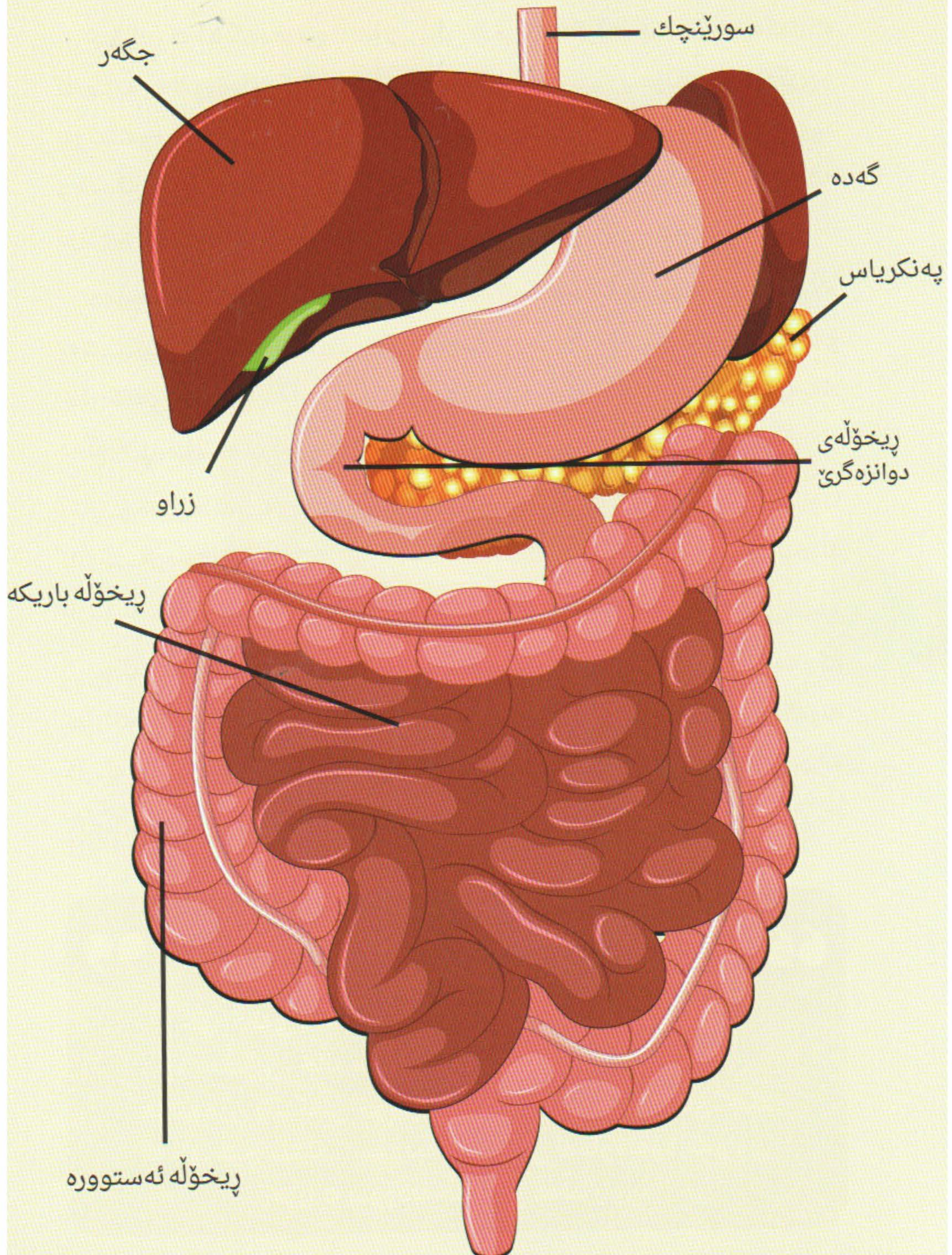
خۆراك، كە لە گەدەدا وەك هەویرێکی شلی لێدەکرێت، بە دەرچەیەکدا، کە تەنها بە یەك ڕوودا دەکرێتەوە، تێدەپەڕن و دەچنە نێو ڕیخۆڵەی دوانزەگرێ و لەوێشەوە پاڵدەنرێن بەرەو ڕیخۆڵە باریکە. ڕیخۆڵە باریکە، لوولی خواردووە و قەدقەدبووە و لەناو سکی مرۆڤدا جێگیرکراوە. لە ڕیخۆڵە باریکەدا، کە درێژییەکەی ٧ مەتر زیاتر دەبێت، چەندین ڕووداوی زۆر گرنگ ڕوودەدەن.

هەرچەندە بەشێکی زۆری خۆراکەکان لە گەدەدا شیدەکرێنەوە، بەڵام بەشێکیان هێشتا بەتەواوی بۆ بچووکترین بەش شینەکراونەتەوە. ئەو خۆراکانەی هێشتا هەرس نەکراون و گەدە بەجێدەهێڵن، پاش ماوەیەك دەگەنە ڕیخۆڵە باریکە.

بۆ نموونە، لەبەر ئەوەی پێکهاتەی چەورییەکان قەبەیە و لە ئاودا ناتوێنەوە هەرسکردنیان زۆر زەحمەتە. لەبەر ئەمە چەوری لە ڕیخۆڵە باریکەدا هەرس دەبێت نەك لەناو دەم و گەدەدا.

جگەر، دەزانێت کە گەدە ناتوانێت چەورییەکان هەرس بکات. هەر کە خۆراکە چەورەکان گەیشتنە ڕیخۆڵە باریکە، جگەر و پەنکریاسیش دەکەونە کار. لە ڕێگەی ڕێڕەوێکی تایبەتەوە دوو شلەی تایبەت دەڕژێننە ناو ڕیخۆڵە باریکەوە و چەورییەکان هەرس دەکەن.

> پاش ٣-٥ کاتژمێر، زۆرینەی خۆراکەکانی نێو ڕیخۆڵە باریکە توێنراونەتەوە. بەمشێوەیە ئەو خۆراکانەی دەیانخۆین شیدەکرێنەوە و ئامادەدەکرێن بۆ هەڵمژین. خانە مژەرەکانی ڕیخۆڵە باریکە، خۆراکەکان هەڵدەمژن و تێکەڵی خوێنیان دەکەن. ئیدی خۆراکەکان، جگە لە ئاو، هیچ شتێکی سوودبەخشیان لێ نەماوەتەوە. تەواوی خۆراکە سوودبەخشەکان هەڵمژراون.

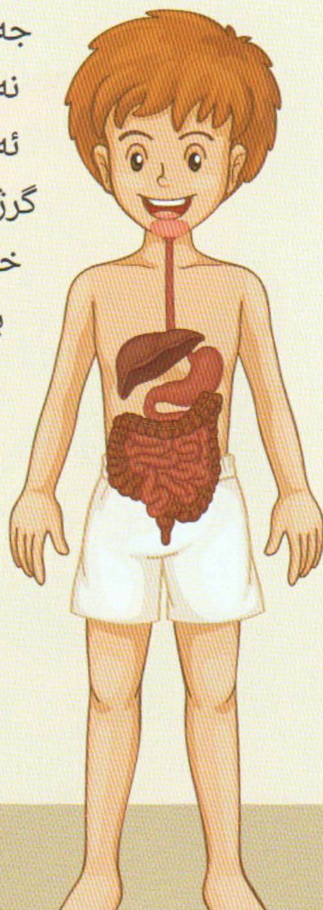

سورێنچك
جگەر
گەدە
پەنكریاس
ڕیخۆڵەی
دوانزەگرێ
زراو
ڕیخۆڵە باریکە
ڕیخۆڵە ئەستوورە

بۆچی خۆراك تەنها بە یەك ئاڕاستەدا دەڕوات؟

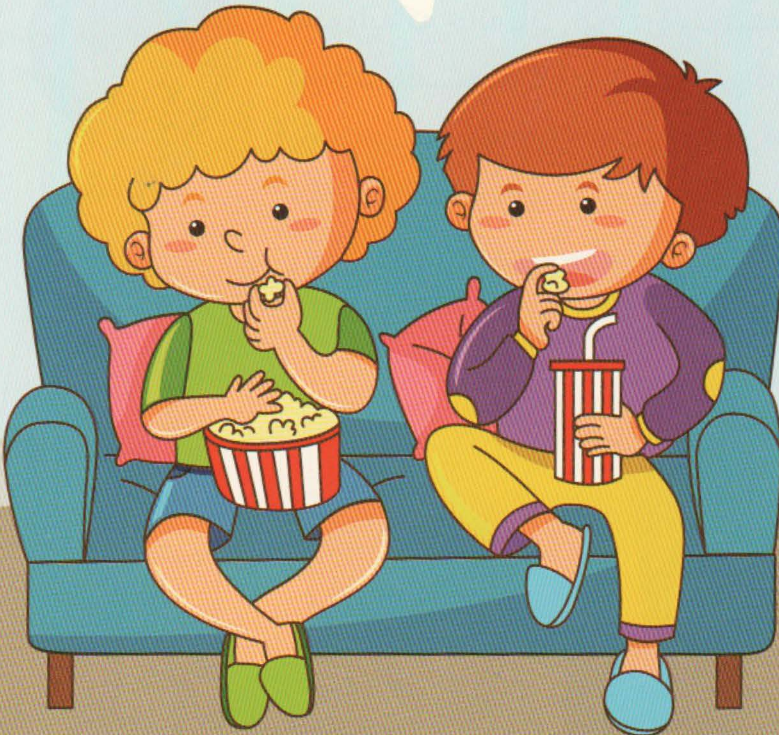
لەڕێگەی گرژبوونی ماسوولکە ڕێکەکانی ڕیخۆڵەکانەوە، خۆراکەکانی ناو جەستەمان بە درێژایی ڕێڕەوی هەرسکردن تەنها بە یەك ئاڕاستەدا دەڕۆن.

چۆنە وا خۆراکەکان تەنها بە یەك ئاڕاستەدا دەڕۆن؟

ئەو تەوژمە کارەباییەی خانەکانی ڕیخۆڵەکان دروستی دەکات، وا دەکات ماسولکە ئەڵقەییەکانی ڕیخۆڵەکان بەدوای یەکدا گرژبن. بەهۆی ئەم سیستمەوە ئەو خۆراکانەی دەیانخۆین بۆ دواوە ناگەڕێنەوە و، دەگۆڕدرێن بۆ ماددەگەلێکی سوودبەخش بۆ جەستەمان. ئەگەر ئەو تەوژمە کارەبایە نەبوایە کە خانەکانی ئێرە دروستیدەکەن، ئەوکات ماسولکەکان بەشێوەیەکی گونجاو گرژنەدەبوون. ئەمەش دەبووە هۆی ئەوەی خۆراکەکان لەبری ئەوەی بەرەو پێشەوە بڕۆن سەر لەنوێ بگەڕێنەوە ناو دەممان.



ئەو گەنمەشامییەی دەیخۆین، لە
جەستەماندا بە چەندین کارلێکدا
تێدەپەڕێت.

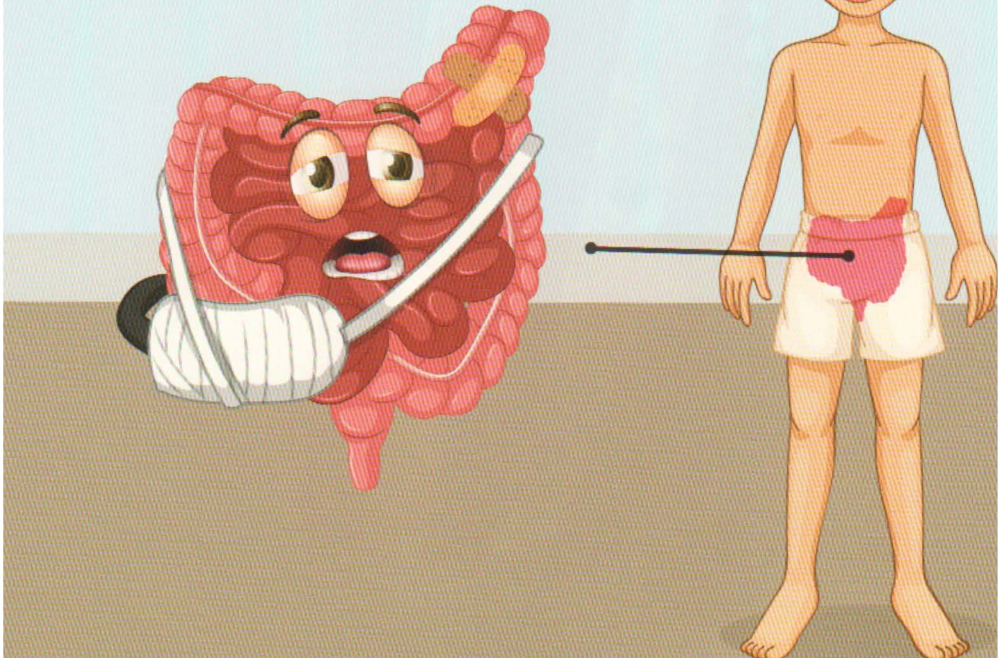


مەترسی ناو ڕیخۆڵەکان: ترشەڵۆکە بەهێزەکان

ئەو هەویری خۆراکـەی گـەدە بەجێدەهێڵێت و بـەرەو ڕیخۆڵەکان دەڕوات، چەندیـن ترشـەڵۆکی زۆر بەهێـزی لەگەڵ خـۆی هەڵگرتووە. گـەدە دەزانێت چۆن خۆی لەم ترشـەڵۆکانە بپارێزێت. بـەڵام ڕیخۆڵەی دوانزەگـرێ چینێکی لینجیی وەك گـەدەی نییە تا خۆی پـێ بپارێزێت. ئەم بارودۆخەش مەترسـییەکی گەورە بۆ ڕیخۆڵـەی دوانزەگرێ دێنێتە پێش. چونکە دەشـێت ڕیخۆڵەکان بەهـۆی ئەم ترشـەڵۆکانەوە زیانی زۆریان پێبگات.



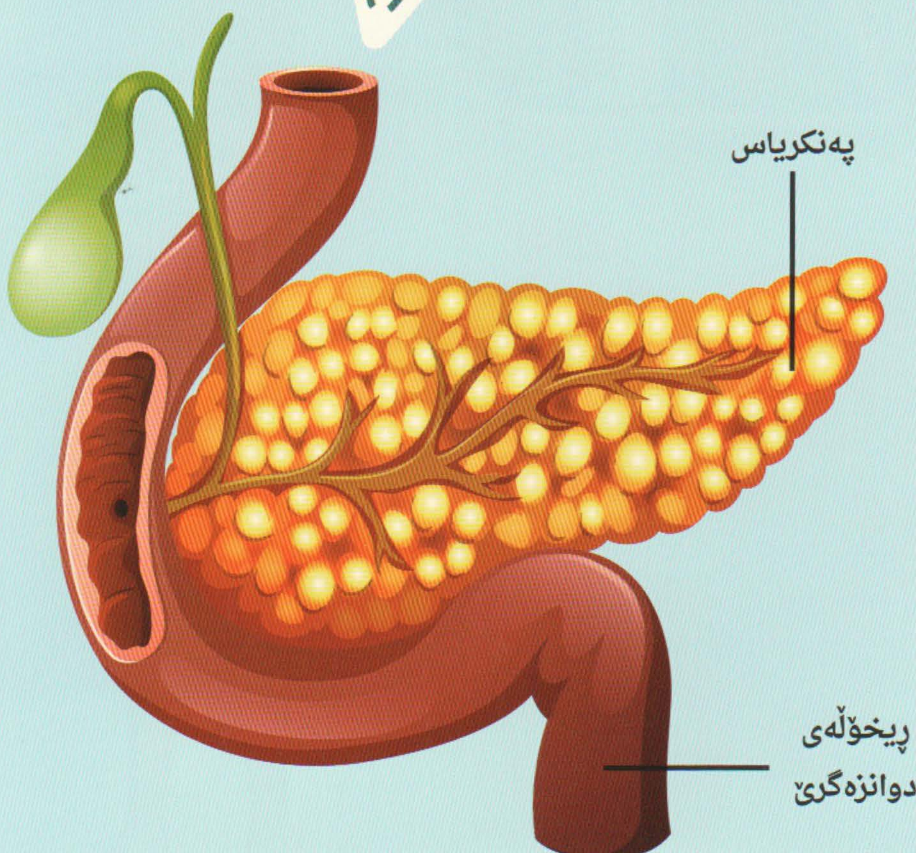
"بابزانین، ڕیخۆڵەی دوانزەگرێ چۆن خۆی لەم ترشەڵۆکانە دەربازدەکات."



گەشتێکی دوورودرێژ
چاوەڕێمانە!

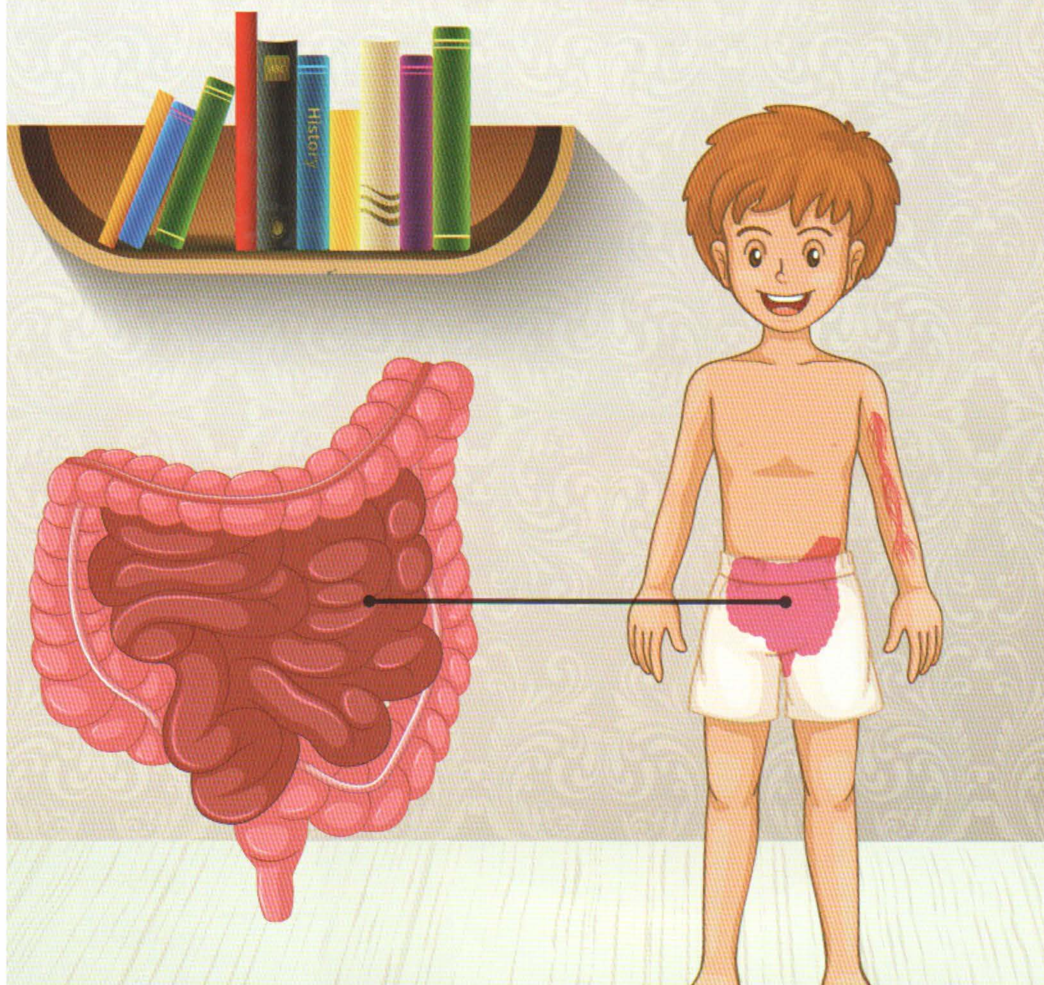


کاتێك ڕێژەی ئەو ترشەڵۆکانەی لەگەڵ خۆراکدا لە گەدەوە دێنە نێو ڕیخۆڵەی دوانزەگرێ دەگاتە ئاستێکی مەترسیدار، ئەوکات خانەکانی دیوارەکانی دوانزەگرێ دەستدەکەن بە دەردانی شلەیەك. ئەم شلەیەش، ئەندامێك بەناوی پەنکریاسەوە بەئاگادەهێنێت و، ئەویش دەکەوێتە کار و مەترسی ترشەڵۆکەکان ناهێڵێت.



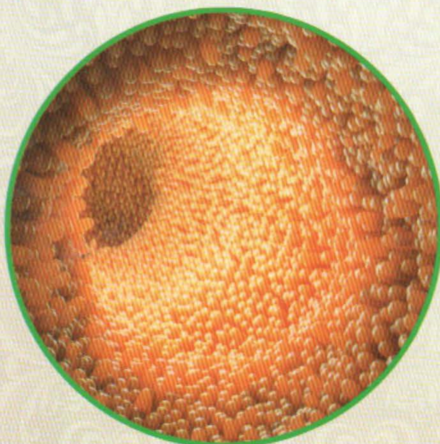
کۆتا وێستگەی گەشتەکە: ڕیخۆڵە باریکە

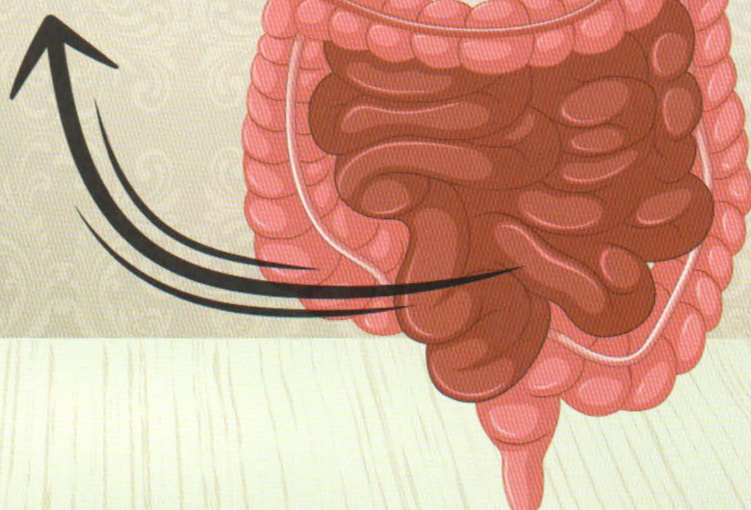
هەرسـکردنی تـەواوی ئـەو خۆراکانـەی دەیانخۆیـن لـە ڕیخۆڵە باریکەدا تەواودەبێـت. کۆتا قۆناغی هەرسـکردن بریتییە لە هەڵمژینی خۆراکە هەرسـکراوەکە و دابەشکردنی بەسـەر هەموو جەستەدا. لەبەر ئەمەش ڕووی نـاوەوەی ڕیخۆڵە باریکە پێکهاتەیەکـی لوول خواردووی هەیە. لەسـەر ئـەم ڕووەش چەندیـن مـژەری ورد هەیە کـە تەنها بە وردبین دەبینرێـن. ئەم مژەرانە لـە خانەی هەڵمـژەر پێکدێن.



ئـــەم خانانـــە ئـــەو شـــەکرە وردکـــراوەی مێشـــك بەکاریدەهێنێت، ئـــەو کالیســـیۆمەیە کە ئێســـکەکان ســـوودی لێدەبینـــن، بەکورتی هەر خۆراکێك کە بۆ جەســـتەمان پێویســـت بێت دەیگرن و هەڵیدەدەنە ناو ئـــەو موولوولـــە خوێنانەی پێیانـــەوە لکاون.

یەکێکـــی دیکە لـــە تایبەتمەندییەکانـــی ڕیخۆڵە باریکـــە ئەوەیە کە هەندێك مادده تەنها بەپێی پێویســـتیی جەســـتەمان هەڵدەمژرێت. بۆ نموونە، ئاســـنی زۆر بۆ جەستەمان زیانبەخشـــە. ئەگەرچی بڕێکی زیاد لە پێویســـت ئاســـن بە ڕیخۆڵـــەکان بگات، بـــەڵام لە ڕێژەی پێویســـت زیاتر هیچی دیکـــە هەڵنامژرێت.





ئەو بەکتریایانەی بۆ مرۆڤ کاردەکەن

زۆرینــەی خۆراکەکان بــەر لە ڕیخۆڵە ئەســتوورە هەڵدەمژرێــن. بــەڵام هەڵمژینــی هەندێــك لــە خۆراکەکان لــە ڕیخۆڵە ئەســتوورەدا دەبێت. یەکێك لەو شــتانەش، کە زۆر سەرنجڕاکێشە، «ڤیتامین K»ە.

هەندێــك بەکتریــای تایبــەت کــە لــە ڕیخۆڵــە ئەســتوورەدا دەژین ڤیتامین K بە کۆمەڵێك کارلێکدا دەبــەن و، دەیپاڵێون و بەشــێویەك ئامــادەی دەکەن کە بۆ بەکارهێنانی جەســتە بەکەڵك بێــت. ڤیتامین K، کە لەلایــەن ئــەم بەکتریایانــەوە دەپاڵاورێت، لە ڕیخۆڵە ئەســتوورەدا هەڵدەمژرێــت و تێکەڵی خوێن دە بێت.

ڤیتامین K، ڤیتامینێکی یەکجار گرنگە، چونکە لە مەینی خوێندا ڕۆڵدەبینێت و، نەبوونی دەشێت ببێتە هۆی کارەساتێکی گەورە. بەڵام ڤیتامین K لە سروشتدا بەوشێوەیەی جەستەی مرۆڤ پێویستییەتی بوونی نییە. پێویستە جەستەی مرۆڤ ئەم ڤیتامینە بەشێوەیەك لێبکات کە بۆ بەکارهێنانی خۆی سودی لێببنێت، واتە دەبێت بیپاڵێوێت. بەڵام لە جەستەی مرۆڤدا سیستمێکی پاڵاوتنی وەها بوونی نییە. ئیدی ڕێك لەم کاتەدا ئەو بەکتریایانەی کار بۆ ئێمە دەکەن دێنە مەیدانەوە.





ئەو خۆراکانەی دەیانخۆین، دەست بە
گەشتێکی دوورودرێژ دەکەن لە جەستەماندا.
نانی برژاو و، سەمون و، شەکلەمە و، کێکەکان لە کارگە
بێدەنگەکەی جەستەماندا بە چەندین کارلێکی ئاڵۆزی
کیمیاییدا تێدەپەڕن.

بۆ ئەوەی بتوانین بە تەندروستی بمێنینەوە و، لەبەرامبەر
نەخۆشییەکانیشدا خۆڕاگر بین ئەوا پێویستە خواردنی
سەوزە و میوەمان لە یادنەچێت. ئەگەر گرنگی بە خواردنی
خۆراکی تەندروست و سوودبەخش بدەین، ئەوا
جەستەمان ماندوو ناکەین و ژیانێکی دوور لە
نەخۆشی دەبەینە سەر.